ボランティア活動をされるにあたり…

事故防止・軽減のための 10大ポイント

1．体調が悪い時は決して無理をしないこと。

➢健康と体調は全ての基本です。体調が悪いときは活動を見合わせることも重要です。
➢「無理をする」＝「自らケガをしに行く」「他人に迷惑をかける可能性がある」と認識してください。

2．情報収集（事前の安全確認と日常点検）をしましょう。

➢活動場所や活動内容、往復途上の交通状況などの情報収集は、参加される活動のリスクを事前に予知するための基本です。収集した情報は全て事故の未然防止や軽減につながるといっても過言ではありません。
➢道具を使用する場合は、取扱説明書を確認すること、そして日常の点検（使用前点検）を行ってください。

3．活動に適した服装を！

➢活動される内容、気候、季節などを照らし合わせ、適した服装で活動されることが事故防止の近道です。
- 帽子→熱中症予防
- 履きなれた運動靴→動きやすく、転倒防止
- 軍手→切傷など軽微な事故防止（活動内容によって長そでの服、長ズボンも有効です。）

など

4．自宅を出てから帰るまでが活動です。焦らず、気を抜かないこと。

➢集合時間に遅れそうなときは、連絡の上、焦らずに活動に向かいましょう。焦ると周りが見えなくなります。
➢活動を終えてもホッとして気を抜かないこと。帰り道の事故も多く発生しています。

5．活動前には準備体操、柔軟体操を！

➢ボランティア活動はスポーツと同じです。急激に動くと思わぬケガをすることがあります。
➢体を十分にほぐし、あたためてから活動を開始しましょう。

6．責任者の説明にはしっかり耳を傾けること。

➢自分自身であらかじめ気づいていなかったリスクを確認する機会です。
➢また、当たり前の話であればあるほどしっかり耳を傾け、心に刻みましょう。当たり前のことを守らなかったから事故が起きたということも非常に多く発生しています。

7．疲れを感じたら遠慮せずに休憩を。随時水分補給をしましょう。

➢疲れたときは、注意力が散漫になり、慎重な活動ができなくなる可能性が高くなります。
➢「疲れた」と実感する前に、「ちょっと疲れた」と感じた時に、周囲の人に遠慮することなく休憩をとりましょう。
➢水分補給は熱中症予防、脱水症状防止、体力回復のための基本であり、非常に重要です。

8．過信禁物。今の自分にできることをあらかじめ把握しましょう。

➢「以前はこのくらいできたから今でも大丈夫」は危険です。今の自分にできることを予め分析し、他のボランティアの方と協力して活動しましょう。
➢ここまでやって大丈夫といった自己判断、過信は禁物です。周囲の方の判断を仰ぐことも重要です。

9．特に足元注意。（転倒の防止）

➢足元への注意は事故防止の基本です。実際に発生している事故全体の2／3は転倒事故です。つまり、足元に注意を払っていれば、事故の2／3は防げた可能性があるということです。
➢廊下においてあった花瓶を蹴とばして壊してしまったなどの賠償事故の防止にもつながります。

10．周囲の方との協力、情報の共有を図りましょう。

➢ボランティア活動は一人で行うものではありません。その他の活動参加者や、利用者と協力して行うものであることを認識してください。（重いものは複数人数で運ぶ、脚立に乗るなど足元が不安定な場合は支えてもらう、危険な場所の情報を共有する　など）
➢活動中、お互いに声を掛け合うことで、突発的なリスク回避にもつながります。

事故は防ごうとしても起きてしまうものです。
しかし、心がけひとつで事故発生の頻度や程度を軽減することはできます。
事故をできる限り未然に防いで、みんなで楽しく、元気にボランティア活動をしましょう。